

München, 13.09.2019

Einladung zum Lehrgang Krafttraining | Olympische Hebetechiken intensiv

Liebe Sportler, Liebe Trainer, Liebe Eltern, Liebe Vereinsvertreter

Hiermit laden wir euch recht herzlich zum BSV-Lehrgang „Krafttraining: Olympische Hebetechiken intensiv“ des Landesstützpunkts München ein. Das Olympische Gewichtheben gehört in vielen Sportarten zu einem festen Bestandteil des Athletiktrainings, schließlich konnten in den athletischen Grundfähigkeiten und in der Verletzungsprävention deutliche Leistungszuwächse nachgewiesen werden. Unter der Leitung der erfahrenen Trainer werden in diesem Intensivlehrgang für die Sportler „neue“ Übungsformen entwickelt, welche dann in den regelmäßigen Trainingsprozess integriert werden können.

Termine: Sonntag, 06.10.2019
Trainingszeiten: 10:30-11:30 Uhr
Jahrgänge: 2003 und älter
Lehrgangsleitung: Sheela Schult
Weitere Trainer: Felix-Daniel Bongarz | Florian Zeltenhammer
Lehrgangsort: CrossFit eo (Weltenburger Str. 6 | 81677 München)

Bitte bringt **ausreichend Getränke** und einen **kleinen Snack** mitbringen.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Rückmeldungen bitte bis **27.09.2019** an:
schult@bayerischer-schwimmverband.de

Wir würden uns freuen euch beim Lehrgang zu betreuen. Bei eventuellen Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Mit sportlichen Grüßen,

Sheela Schult | Felix-Daniel Bongarz | Florian Zeltenhammer